

# «Ein Weekend im Monat nicht verplanen»



**Marco von Münchhausen (Bild) ist Jurist und veröffentlichte verschiedene Bücher zum Thema Work-Life-Balance. Sein neuester Titel «Wo die Seele auftankt» enthält viele handfeste Ratschläge, um seine Zeit besser und mit weniger Stress zu nutzen.**

**Wieso fehlt vielen von uns die Musse, unsere freie Zeit zu geniessen?**

**MARCO VON MÜNCHHAUSEN** «Weil wir in einer äusserst schnellebigen, hektischen Zeit leben. Wir müssen mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Alles ist heute dermassen vernetzt und verdichtet, dass wir nur schwer zur Ruhe zu kommen.»

**Ihr neues Buch heisst «Wo die Seele auftankt»: Wo tankt Ihre Seele auf?**

«Ich selber halte in der Früh inne und lese einen kurzen Text, der mich ins Gleichgewicht bringt. Ich höre auch viel Musik, gehe in die Natur und laufe jeden Tag eine Stunde, und zwar ganz langsam. Und ich nehme immer wieder Auszeiten.»

**Viele können die Arbeitszeit nicht von der freien Zeit trennen.**

«Ja, kürzlich war ich auf einem Berggipfel. Dort oben stand ein Mann, der einen Geschäftsanruf annahm! Wir haben es selber in der Hand, das Handy auszuschalten und den Laptop im Büro zu lassen.»

**Welches sind die wichtigsten Tipps, die Sie geben können?**

«Im Buch stelle ich eine Art Buffet von 15 Möglichkeiten auf, um aufzutanken. Jeder kann sich nehmen, was ihm passt. Das Wichtigste ist zu spüren, was mich persönlich fördert: sei es das Wandern, ein gutes Gespräch, Musik oder soziales Engagement. Es gibt keine Patentrezepte. Dann kann man im Kleinen üben: mit kurzen Auszeiten, zum Beispiel über Mittag bei einem zehnteiligen Spaziergang. Oder mit fünf Minuten Entspannungsübungen im Büro.»

**Haben Sie Ratschläge für ein geruhames Weekend?**

«Ich empfehle, einmal im Monat ein Wochenende nicht zu verplanen. Man sollte auf sich hören und tun, worauf man Lust hat: im Bett liegen, Tee trinken oder in die Natur gehen. An solchen Tagen gibt es keine Verpflichtungen, auch nicht die Oma besuchen zu müssen. Stattdessen kann man sich spontan entscheiden, den Tag in einer Wellness-Oase zu verbringen.»